

TALLER DE DESCUBRIMIENTO DE LA MARCHA ACUÁTICA



OBJETIVOS

- **Mejorar la condición física general** (resistencia, fuerza, coordinación y equilibrio).
- **Conocer y aplicar las técnicas** adecuadas de marcha en el agua.
- **Promover el bienestar** a través de una actividad de bajo impacto.
- **Fomentar el uso del medio acuático** como entorno de entrenamiento y ocio.
- **Adaptar la actividad a diferentes niveles** de condición física.

DIRIGIDO A

- Personas de **todas las edades** que busquen una **actividad física de bajo impacto, en rehabilitación o con movilidad reducida**.
- Deportistas que quieran **mejorar su resistencia y fuerza sin riesgo de lesiones**, así como amantes del agua que deseen una actividad al aire libre.

CONTENIDOS

- **Introducción** (Beneficios, precauciones y tipos de marchas)
- **Técnicas básicas y avanzadas** (marcha fronta, lateral, con variación de intensidad)
- **Ejercicios complementarios** (trabajo de brazos, piernas y tronco)
- **Adaptaciones según el nivel y necesidades del participante.**
- **Seguridad en el medio acuático** (prevención de riesgos, conocimiento del entorno)
- **Uso del material específico para mejorar el rendimiento y la seguridad.**

TALLER DE DESCUBRIMIENTO DE LA MARCHA ACUÁTICA



CUOTA

- **Incluye:** Expedición del certificado.

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- **Obligatorio:** Neopreno (según la temperatura del agua) y calzado acuático para evitar lesiones en los pies
- **Recomendado:** cinturón de flotación o chaleco para principiantes, gafas, gorra y protección solar.

PLAZAS LIMITADAS

- Mínimo 6 / máximo 15 participantes por grupo

CERTIFICACIÓN

- Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

DOMINA LA MONTAÑA:
APRENDE, PROGRESA Y
DISFRUTA **CON LA EVAM**

Descubre más

Para más información:
evam@femecv.com · 965 439 747
www.tienda.femecv.com



SÍGUENOS EN
REDES SOCIALES

